

Pressemeddelelse: Stress-foredrag 281013

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

Kom videre efter stress

Familierådgivningen i Frivilligcenter Hillerød inviterer tirsdag 5. november kl. 19.30 – 21.30 til foredrag om at blive stress-ramt af arbejde.

I foredraget "Stress, valg og eksistens" fortæller Marianne Bak, der er uddannet folkeskolelærer og fik et alvorligt stress-sammenbrud i 2008 pga arbejde, at et stress-sammenbrud er mere invaliderende, end nogen kan forestille sig.

"Stress, valg og eksistens" er en personlig og samtidig almen beretning om tilstanden før, under og efter et arbejdsrelateret stress-sammenbrud. Tilhørerne kommer til at høre om udfordringerne i hverdagen. Om ensomheden og den nødvendige disciplin for at få det bedre. Helingsprocessen er lang og kræver tid og tålmodighed af den stress-ramte og den nærmeste familie.

Marianne Bak fortæller om stressen set indefra. Foredraget giver et indblik i, hvad det reelt vil sige at være alvorligt ramt af stress. Kunne sammenbruddet have været undgået? Tilhørerne får et livsbekræftende bud på, hvordan det er muligt at finde tilbage til sig selv og et meningsfuldt liv igen.

Alle er velkomne, og der er gratis adgang.

